

Опыт применения социально-психологического тренинга как инструмента поддержания психологического здоровья студента-медика

Сыродоева О.А., Михлюк В.И.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Профессия врача принадлежит к тому классу профессий, которые определяют одно общее направление всей жизни человека – после окончания рабочего дня медик, как и во время нахождения его на рабочем месте, воспринимается окружающими одинаково: он – доктор, который должен выслушать все жалобы и помочь.

Успешное выполнение профессиональных обязанностей в этой сфере предполагает соединение квалифицированности специалиста с осознанием ответственности, готовностью исполнять свой профессиональный долг.

Труд специалиста-медика не укладывается в строгие формальные схемы, от качества и эффективности его труда зависит состояние здоровья, положение человека в обществе. Врач воспринимается окружающими людьми в единстве его профессиональных и человеческих качеств. Он является носителем культуры здоровья [1].

О.С. Васильев и Ф.Р. Филатов выделили устойчивые социокультурные эталоны здоровья, которые выступают в качестве формирующих матриц, соответствующих социальным представлениям о здоровье, и определенным образом детерминируют практику оздоровления. Эти эталоны содержат не только четкие дефиниции здоровья, но также объяснительные принципы и ориентиры, которые применяются в медицинской практике:

- античный эталон: здоровье как внутренняя согласованность;
- адаптационный эталон: здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде;
- антропоцентрический эталон: здоровье как всесторонняя самореализация или раскрытие творческого и духовного потенциала личности [2].

На базе этих эталонов О.С. Васильевой и Ф.П. Филатовым была предложена модель здоровой личности как целостной и самоорганизующейся системы, состоящей из семи основных уровней (уровень телесных ощущений и реакций, уровень образов и представлений, уровень самопознания и рефлексии, уровень межличностных отношений и социальных ролей, уровень социокультурной детерминации личности, уровень экзистенциальных или трансперсональных переживаний, уровень самоактуализации) [2].

Профессиональная позиция выступает базой для психологического пространства и психологического времени, являющимися неотъемлемой частью психологического здоровья.

И.В. Дубровина под психологическим здоровьем понимает не взаимодействие отдельных психологических процессов, а личность в целом,

которая находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа [2].

Психологическое пространство строится на отношении медика к своей жизни. Выделяют две позиции его структурирования: жизнеотрицание и жизнеутверждение. В структуру психологического пространства врача входят и его клиенты (пациенты), обобщенное отношение к ним.

Психологическое время представляет собой динамику жизни профессионала, изменения в его судьбе, сохранение потенциала для развития. Проблема динамики представляет собой контроль за изменением собственного сознания.

Для сохранения психологического здоровья студентов социально-педагогической и психологической службой ВГМУ организуются социально-психологические тренинги. Так за 2016 и начало 2017 года реализовано восемь программ, в которых приняло участие 78 студентов:

- Программа социально-психологического тренинга «Первые шаги». Цель: способствовать процессу адаптации первокурсников к обучению в университете, формированию учебной мотивации, выделению профессионально важных качеств, развитию навыков рефлексии и обратной связи.

- Программа социально-психологического тренинга «Секреты успешного студента». Цель: способствовать процессу адаптации первокурсников к обучению в университете; развивать навыки целевого планирования жизненной перспективы.

- Программа социально-психологического тренинга «Будь собой». Цель: увидеть и осознать новые возможности для развития, самосовершенствования и включения в процесс непрерывного самообразования, которые есть в каждом человеке; научиться правильно ставить приоритеты и цели; сформировать здоровое отношение к себе.

- Программа социально-психологического тренинга «ЖенСовет». Цель: информирование участников об обратной связи и правилах ее подачи; формирование умения давать обратную связь, отработка умений слушать, слышать, понимать, поддерживать и развивать точку зрения другого, доносить свое мнение до каждого; уточнение и закрепление наиболее успешных способов и приемов общения для каждого члена группы в практических игровых ситуациях; осознание возможных влияний индивидуальных особенностей участников на процесс развития их личности, на жизненный путь в целом.

- Программа социально-психологического тренинга «Моя семья». Цель: совершенствование семейного воспитания через формирование гендерной культуры; уточнения представлений о поло ролевой идентификации и стереотипах взаимодействия в семье; развитие навыков осознанного и критичного восприятия наблюдаемого взаимодействия в семьях.

- Программа социально-психологического тренинга «Эффективная самопрезентация». Цель: теоретическое и практическое освоение концепций

эффективной самопрезентации и формирования позитивного имиджа в сфере общения; развитие уверенности в себе различными способами (выявление скрытых личностных резервов через осознание и осмысление основных барьеров осуществления публичного и социального взаимодействия и работа с ними); осознание возможности контроля над производимым впечатлением.

- Программа социально-психологического тренинга «Стоп - стресс». Цель: ознакомление с видами, формами и стадиями стресса; формирование навыка распознавания стрессового напряжения у себя и окружающих; освоение методов психофизической разгрузки, профилактики и нейтрализации стресса, контроля своего эмоционального состояния.

- Тренинг личностного роста «Мой мир». Цель: определение и осмысление своей жизненной позиции; выявление и анализ существующих затруднений, обнаружение ресурсов для будущих свершений; осознание ценности и уникальности собственной личности, обретение уверенности в себе и позитивного отношения к жизни.

В ходе тренинга создаются условия, способствующие формированию личностной зрелости, осознанию и коррекции непродуктивных форм поведения; созданию новых поведенческих паттернов; развитию навыков волевой саморегуляции; развитию рефлексии, как процесса познания и понимания участниками своего поведения; формированию навыков описания и разграничения различных аспектов своего «Я».

Социально-психологический тренинг осуществляется в малой группе, члены которой объединены общими целями межличностного исследования, личностного научения и самораскрытия, получают обратную связь, эмоциональную поддержку друг от друга и изучают происходящие с ними процессы межличностного взаимодействия. В ходе тренинга студенты осваивают новые навыки поведения, экспериментируют с различными стилями межличностных отношений [3].

Практика показала, что наиболее продуктивными являются программы, рассчитанные на 6-8 встреч и длящиеся полтора-два месяца с периодичностью занятий один раз в неделю по два-три часа.

В качестве текущего контроля эффективности тренинговых программ используется рефлексия участников группы по окончании каждого занятия, что позволяет каждому осознать происходящие с ним изменения и возможность применения полученных навыков в повседневном взаимодействии с объективной реальностью.

Для повышения результативности программ, создания возможности задавать вопросы ведущему группы, обмениваться впечатлениями, материалами, обогащать личный опыт через взаимодействие с другими членами группы в ходе выполнения заданий, ведения дневников, фиксации опыта применения полученных знаний и опыта применения на практике новых навыков для каждой действующей группы на период ее работы создается группа в социальной сети «VK» либо в сервисе WhatsApp.

Как правило в тренингах принимают участие студенты различных курсов обоих полов. Многие участники групп продолжают активно общаться и после завершения программы.

Таким образом, социально-психологический тренинг может быть использован для сохранения психологического здоровья студента-медика, которое является условием его успешного продвижения в профессии и личностном развитии.

Литература

1. Абрамова, Г.С. Психология в медицине: учеб. пособие / Г.С. Абрамова, Ю.А. Юдчиц. – М.: ЛПА «Кафедра – М», 1998. – 272 с.
2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
3. Прутченков, А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения / А.С. Прутченков. - М.: Общество «Знание», 1991. – 188 с.

Формирования духовно-нравственных ценностей у молодежи путем обучения и воспитания

**Сыродоева О.А., Оленская Т.Л., Николаева А.Г., Руммо В.Е.,
Воскобойникова С.П., Бейдук А.А.**

*УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский
университет», г. Витебск, Республика Беларусь*

В социальном созревании ребенка участвует образовательная система, богатая разнообразными источниками нравственного опыта: учебная и общественная деятельность, взаимоотношения в коллективе, познание науки, природы, искусства. У ребенка формируются элементарные представления о политическом устройстве государства, о правах и обязанностях гражданина, о религиозной картине мира, национальных языках, культуре, истории.

У ребенка формируются представления о семейных ценностях, гендерных семейных ролях, культурно-исторических и этнических традициях. Духовно-нравственное становление человека как личности начинается в семье. В роли воспитателей на этом начальном этапе выступают родители. Ценностные ориентации, привитые в первые годы жизни, являются фундаментальной основой дальнейшего поведения ребенка в обществе.

В настоящее время проблема духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения имеет чрезвычайную значимость; ее необходимо рассматривать сегодня как одну из приоритетных в деле обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь является воспитание духовности и нравственности подрастающего поколения. Для современной молодежи, выросшей в вакууме духовно-нравственных ценностей, отстраненности от церкви, характерна деформация ранее существовавших